|  |  |
| --- | --- |
| **Étkeztetési Szolgáltató Gazdasági Szervezet** | **1134 Budapest, Róbert Károly krt. 49-51.** |

| **Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12., 37. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Croissant [1,7] | | | Citromos tea [12],  Körített túró [7], Tk. kenyér [1], Paradicsom | | | Gyümölcstea [12],  Csemege szalámi,  Ráma Margarin,  Burgonyás kenyér [1], Uborka | | | Tej 3 dl [7],  Briós 100 g [1,3,6,7] | | | Zabkása [1,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 130,89 Kcal / 547,12 Kj | | | Energia: 428,80 Kcal / 1 792,38 Kj | | | Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 12,76 g | 5,86 g | 3,20 g | 12,94 g | 24,52 g | 9,60 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 57,20 g | 16,68 g | 1,50 g | 52,79 g | 11,47 g | 1,51 g | 38,27 g | 0,92 g | 2,71 g | 70,60 g | 31,92 g | 1,10 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, Zsemle [1],  TV paprika | | | Szilva,  Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)] | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Paradicsom,  Tk. zsemle [1] | | | Rozsos zsemle [1,6,(7)], Uborka,  Kenőmájas Gyulai [6,10] | | | Natúr joghurt [7], Zöldséges szelet [1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 231,24 Kcal / 966,58 Kj | | | Energia: 85,35 Kcal / 356,76 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj | | | Energia: 224,40 Kcal / 937,99 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,85 g | 6,98 g | 2,07 g | 7,26 g | 25,72 g | 6,79 g | 13,52 g | 10,81 g | 5,76 g | 7,78 g | 7,08 g | 2,88 g | 8,08 g | 9,20 g | 3,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 33,66 g | 1,99 g | 1,35 g | 47,22 g | 0,00 g | 2,29 g | 26,02 g | 0,32 g | 0,64 g | 25,70 g | 0,00 g | 1,19 g | 25,72 g | 13,25 g | 0,31 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1 | | | 1,6,10,(7) | | | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Reszelttészta leves [1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Panírozott pulykamell érme, Tk. kenyér [1] | | | Francia hagymaleves [1,7], kenyérkocka [1],  Csirke gyros (1,3,6,7,10,11), Joghurtos öntet [7],  Friss vegyes saláta, Petrezselymes burgonya | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Francia sertésragu,  Bulgur [1] | | | Fahéjas alma/körte- leves [7,(1,12)],  Rántott hal ízesített mir [1,4,7], Jázminrizs, Tartármártás [3,7,10] | | | Tavaszi zöldségleves [1,9,(6)], Spenótos ricottás ravioli [1,3,6,7], Sajtmártás 1 dl [1,7], Nektarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 539,56 Kcal / 2 255,36 Kj | | | Energia: 677,57 Kcal / 2 832,24 Kj | | | Energia: 716,25 Kcal / 2 993,93 Kj | | | Energia: 1 004,59 Kcal / 4 199,19 Kj | | | Energia: 755,95 Kcal / 3 159,87 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 23,39 g | 39,68 g | 3,00 g | 39,31 g | 20,09 g | 4,11 g | 27,04 g | 21,77 g | 6,02 g | 24,70 g | 40,81 g | 9,07 g | 27,04 g | 28,05 g | 7,38 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 54,62 g | 7,26 g | 4,07 g | 87,32 g | 2,74 g | 3,45 g | 98,52 g | 29,04 g | 1,06 g | 130,87 g | 12,84 g | 2,33 g | 96,26 g | 3,61 g | 2,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9 | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1 | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,3,6,7,9 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Nektarin, Kefir db [7],  Sajtos stangli [1,3,7] | | | Pulykasonka [6,7,(9,10)],  Ráma Margarin,  Korpás zsemle [1], Retek | | | Puding [7], Kifli [1,7] | | | Sajtos rúd [1,3,7] | | | Almás pite [1,3,(7)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 345,61 Kcal / 1 444,65 Kj | | | Energia: 66,94 Kcal / 279,81 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 12,63 g | 8,91 g | 5,06 g | 7,59 g | 5,95 g | 1,62 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g | 10,44 g | 28,91 g | 14,10 g | 2,40 g | 12,50 g | 3,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 53,24 g | 9,20 g | 0,92 g | 20,93 g | 0,00 g | 1,16 g | 48,06 g | 19,63 g | 0,62 g | 38,78 g | 0,00 g | 0,87 g | 37,10 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,3,(7) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vaníliás puliszka fahéj [7] | | | Tarhonyás hús [1,3],  Csemege uborka [10] | | | Zöldborsófőzelék [1,7,(9)],  Korpás kenyér [1], Tojásrántotta [3] | | | Paprikás burgonya (1,6,7), Céklasaláta [10] | | | Kifli [1,7], Vajkrém  magyaros [7], Paradicsom, Nápolyi szelet [1,6,7,(3,5,8)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 447,10 Kcal / 1 868,88 Kj | | | Energia: 712,36 Kcal / 2 977,66 Kj | | | Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 Kj | | | Energia: 533,56 Kcal / 2 230,28 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 21,13 g | 18,65 g | 4,53 g | 34,27 g | 21,05 g | 5,02 g | 29,41 g | 35,43 g | 10,79 g | 11,58 g | 20,94 g | 12,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 69,85 g | 37,56 g | 0,35 g | 57,71 g | 2,20 g | 0,70 g | 93,63 g | 22,19 g | 1,08 g | 77,43 g | 10,27 g | 3,68 g | 72,62 g | 10,91 g | 1,27 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,3,10 | | | 1,3,7,(9) | | | 10,(1),(6),(7) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | |  | | |  | | |